Weight Watchers

gros plan sur

Les Desserts

Les Desserts

Un grain de fantaisie,
une pincée de douceur,
un zeste de gourmandise !
Pour celles et ceux que ce cocktail séduit, plongez au cœur de « Gros plan sur Les Desserts ».

56 façons de se délecter avec des petits plats sucrés à peu de points, 4 chapitres pour découvrir des recettes, simples et savoureuses, de Fruits, de Glaces et Sorbets, d'Entremets et de Gourmands. Bien sûr, pour les inconditionnels de chocolat, 8 recettes « cacao » égrenées au cours des pages.

La richesse et l'originalité de ce livre se bâtissent sur un juste mariage de recettes traditionnelles et exotiques, faciles et plus élaborées.

Quel sera votre péché mignon : *Oranges Givrées, Tarte aux Pommes Très Légère, Halva Indien, Cappuccino Meringué ou Crème de Velours Chocolat Meringue* ?

Bon Appétit !

Weight Watchers®

Sommaire
par chapitre et par point

point

Les Fruits

Cerises au Banyuls ..... 17 — 1 1/2
Cocotier aux fraises ..... 28 — 4 1/2
Coupes de melon ..... 8 — 1/2
Croque viennois aux pêches ..... 26 — 3 1/2
Cumulus aux myrtilles ..... 10 — 4
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges ..... 27 — 3 1/2
Gâteau abricots pruneaux ..... 14 — 5
Gâteau moelleux aux pommes et dattes ..... 25 — 5 1/2
Gratin de poires ..... 7 — 3 1/2
Kiwis à la mousse de banane ..... 22 — 1 1/2
Kiwis en chemise ..... 11 — 2
Nem choco-banane ..... 20 — 2
Pommes farcies ..... 13 — 3 1/2
Pommes fourrées crème caramel à la bière ..... 15 — 4
Pommes sablées ..... 16 — 3 1/2
Quetsches aux épices ..... 6 — 4 1/2
Tarte aux pommes et aux coings ..... 21 — 2
Tarte aux pommes très légère ..... 18 — 1 1/2
Tatin aux pêches parfumée à l'anis ..... 30 — 4 1/2

Les Glaces et Sorbets

Chocolat glacé ..... 33 — 4
Entremets glacé à l'ananas ..... 37 — 1
Glace au melon et raisins secs ..... 40 — 3
Glace au pain d'épice et salade d'orange ..... 34 — 4
Glace légère pêches fraises ..... 32 — 0
Mousse glacée aux noisettes et coulis de framboises ..... 41 — 3 1/2
Oranges givrées au Grand Marnier ..... 38 — 1/2
Soleil d'hiver ..... 44 — 2 1/2
Sorbet aux abricots ..... 36 — 1 1/2
Vacherin glacé aux fruits rouges ..... 42 — 3

Les Entremets

Amandine ..... 46 — 8
Coco mangue ..... 50 — 6
Crème aux macarons ..... 52 — 6 1/2
Crème renversée au thé Earl Grey ..... 56 — 1 1/2
Crème velours chocolat meringue ..... 55 — 8
Entremets à la biscotte ..... 53 — 3

Flans à l'anis 47 3 1/2
Mousse chantilly au miel et sa salade 60 2
Mousse légère au chocolat 57 2 1/2
Œufs à la neige au coulis de mangue kiwis 51 1
Polonaise 58 2 1/2
Tiramisu aux fraises et au kirsch 48 3 1/2

Les Gourmands

Cappuccino meringué 65 1 1/2
Crêpes à l'orange 66 2
Crumble aux poires et marrons glacés 76 3 1/2
Crumble léger 71 1 1/2
Gâteau léger aux noix 70 5
Halva indien à la carotte 75 4 1/2
Madeleines légères au citron 80 1 1/2
Mousse brésilienne 73 5 1/2
Pancakes 69 2
Petits gâteaux au muesli 78 1
Rochers à la noix de coco 68 2
Roses des sables 79 1 1/2
Tarte à la cassonade 64 3 1/2
Tarte fraises chocolat 62 6
Tourte au potiron à la cannelle 74 3

Les Fruits

Pour 6 personnes | Préparation : 15 mn | Cuisson : 30 mn

Quetsches aux Epices

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Recouvrir un moule à tarte de 24 cm de diamètre avec une feuille de cuisson. Etaler la pâte et piquer le fond à la fourchette.
Broyer les clous de girofle, les mélanger avec la semoule et la cannelle. Etaler le mélange sur la pâte.
Dénoyauter les quetsches et les couper en deux. Poser les demi-quetsches dans le moule à tarte en les serrant bien. Saupoudrer avec le sucre et cuire 30 minutes.
Tiédir la confiture au four à micro-ondes pour la liquéfier (la mixer si besoin) et l'étaler sur les fruits. Laisser refroidir et servir.

marché

- te à tarte toute prête
- ée (230 g)
- ous de girofle
- de semoule très fine
- de cannelle en poudre
- g de quetsches
- de sucre en poudre
- de confiture d'abricots

Gratin de Poires

Découper le pain afin d'obtenir 4 parts égales. Le disposer dans un plat à gratin recouvert d'une feuille de cuisson.

Eplucher les poires et les couper en tranches. Les répartir équitablement sur le pain. Saupoudrer avec les amandes hachées grossièrement.

Dans un saladier, mélanger l'œuf, le sucre, la crème fraîche et le lait. Verser cette préparation dans le plat à gratin. Faire cuire 20 minutes.

Délicieux aussi avec des pêches ou des abricots.

Le marché

75 g de pain aux raisins en tranches
4 poires
10 g d'amandes
1 œuf
30 g de sucre roux
50 g de crème fraîche à 15%
40 g de lait concentré demi-écrémé non sucré

narché

s melon
g de fraises
g de framboises
ron vert
chets de sucre vanillé

Coupes de Melon

Eplucher le melon avec un couteau économe sans le couper (faire plusieurs passages). Rincer et essuyer les fraises et les framboises.

Dans le sens de la hauteur du melon, couper 4 tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur en commençant par le centre. Ôter les pépins et réserver. Couper le reste du melon en dés (ou confectionner des petites billes avec une cuillère à billes). Presser le jus de citron et y faire macérer pendant une heure les dés de melon avec les fraises et les framboises et le sucre vanillé.

Au moment de servir, déposer une rondelle de melon sur chaque assiette et recouvrir avec les fruits.

Illustrée page 9

our 6 personnes | Préparation : 15 mn | Réfrigération : 4 h

Cumulus aux Myrtilles

marché

- ufs
- d'édulcorant
- de Grand Marnier
- g de mascarpone
- ncée de sel
- g de myrtilles fraîches ou elées
- de cacao en poudre

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les jaunes avec l'édulcorant. Ajouter le Grand Marnier et le mascarpone. Bien mélanger.

Fouetter les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporer à la préparation précédente. Conserver quelques myrtilles pour décorer et incorporer délicatement le reste. Verser dans des coupes individuelles et mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.

Servir les coupes saupoudrées de cacao et décorées avec les myrtilles.

Kiwis en Chemise

Préparer la pâte. Dans une terrine, verser le fromage blanc, la farine, le sucre vanillé, le zeste d'orange, l'œuf et le beurre. Bien mélanger et laisser reposer la pâte 30 minutes.

Etaler la pâte puis former un rouleau. Le couper en 6 parts égales. Aplatir chaque morceau et poser le kiwi épluché au centre. Remonter ensuite la pâte sur le fruit afin de façonner des boules.

Faire bouillir une casserole d'eau légèrement salée. Baisser le feu pour garder l'eau frémissante Faire pocher les kiwis en chemise 15 minutes en maintenant les frémissements.

Servir aussitôt et saupoudrer éventuellement d'un peu d'édulcorant ou de sucre (à comptabiliser).

Le marché

200 g de fromage blanc à 0%
120 g de farine
1 sachet de sucre vanillé
Zeste râpé d'1 orange
1 œuf
4 cc de beurre à 41%
6 kiwis

Pommes Farcies

Préchauffer le four th. 4 (150°C). Préparer la farce : mélanger la semoule et le lait dans un récipient en verre assez haut. Cuire au four à micro-ondes 3 à 4 minutes en surveillant. Tourner et laisser tiédir.
Pendant ce temps, séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Ajouter les jaunes à la semoule ainsi que les fruits confits et l'édulcorant. Mélanger.
Couper les pommes en deux. Les peler et les évider. Remplir le trou et le dessus avec la semoule. Répartir les blancs d'œufs sur le dessus.
Enfourner 20 minutes à feu doux pour cuire les pommes sans brûler la meringue. Servir tiède.

Le marché

40 g de semoule
40 cl de lait écrémé
2 œufs
1 pincée de sel
60 g de fruits confits en dés
1 cc d'édulcorant liquide
4 pommes

Illustrée page 12

Gâteau Abricots Pruneaux

Préchauffer le four th.7 (220°C).
Margariner un moule à manqué de 20 cm de diamètre. Saupoudrer avec le sachet de sucre vanillé. Disposer les abricots coupés en deux et de place en place, les morceaux de pruneaux.
Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sucre, la margarine fondue et l'œuf. Etaler cette préparation sur les fruits et mettre au four pendant 30 minutes.

narché

iture :

de margarine à 60%
het de sucre vanillé
g d'abricots
neaux

:

g de farine
de sucre
: de margarine à 60%
f

Pommes Fourrées Crême Caramel à la Bière

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Dans un récipient, fouetter les œufs entiers avec 1 cuillère à soupe d'édulcorant. Ajouter au fur et à mesure le lait, la bière et la crème fraîche. Verser la préparation dans 4 ramequins individuels. Les placer dans un plat à four et le remplir d'eau chaude jusqu'au 2/3 de sa hauteur. Cuire 30 minutes au four. Laisser refroidir puis mettre 2 heures au réfrigérateur.

30 minutes avant la fin de la cuisson, préparer les pommes : découper un chapeau au sommet, les évider en laissant 1 cm d'épaisseur de chair.

Répartir le beurre et l'édulcorant restant dans chaque pomme. Les placer dans un plat à four et cuire environ 5 minutes. Retirer et laisser refroidir.

Démouler les crèmes caramel dans chaque pomme et servir.

Le marché

3 petits œufs
2 CS édulcorant
30 cl de lait demi-écrémé
30 cl de bière
15 cl de crème fraîche à 8%
4 pommes
4 cc de beurre allégé à 41 %

Pommes Sablées

narché

- les pommes (Reinette, oop)
- de poudre d'amandes
- de crème fraîche à 15%
- de raisins secs
- d'édulcorant cuisson
- de
- cannelle
- chet de sucre vanillé

Préchauffer le four th. 7 (220°C). Couper les pommes en quartiers assez épais. Les disposer dans le plat à gratin.

Mélanger la poudre d'amandes avec la crème fraîche, les raisins secs et l'édulcorant. Napper les pommes avec cette préparation et saupoudrer de cannelle.

Mettre au four 20 minutes. A la sortie du four, saupoudrer d'un sachet de sucre vanillé.

Déguster tiède.

Cerises au Banyuls

Faire bouillir une petite casserole d'eau. Prélever le zeste de l'orange. Le couper en fines lanières et le plonger 2 minutes dans l'eau bouillante. Egoutter et réserver.

Presser l'orange. Dans une casserole, mettre le banyuls, le sucre vanillé et le jus d'orange. Faire bouillir 10 minutes. Ajouter les cerises, le clou de girofle et la cannelle. Porter à ébullition puis laisser cuire 5 minutes à feu doux. Retirer les cerises avec une écumoire et les disposer dans un saladier.

A feu fort, faire réduire le jus de moitié. Laisser refroidir. Verser sur les cerises. Ajouter les zestes d'orange et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Le marché

1 orange
20 cl de Banyuls
2 sachets de sucre vanillé
400 g de cerises noires
1 clou de girofle
1 cc de cannelle

our 4 personnes | Préparation : 20 mn | Cuisson : 40 mn

narché

- illes de brick
- mmes
- elle
- chets de sucre vanillé

Tarte aux Pommes Très Légère

Préchauffer le four th. 8 (240 °C).
Recouvrir un plat à tarte de 24 cm de diamètre avec une feuille de cuisson. Etaler dessus les feuilles de brick et cuire 7 minutes au four.
Eplucher les pommes et les couper en petits morceaux. Retirer le plat du four et étaler les fruits sur les feuilles de brick précuites. Saupoudrer avec la cannelle (facultatif) et le sucre vanillé. Enfourner à nouveau 30 minutes.
Se déguste tiède.

Illustrée page 19

narché

illes de brick
le banane
de chocolat

Nem Choco-Banane

Mouiller les feuilles de brick avec un papier absorbant humide. Peler et couper la banane en fines rondelles. Les répartir sur chaque feuille de brick. Râper le chocolat et en saupoudrer les fruits.
Rouler les feuilles de brick en forme de nem. Cuire environ 7 minutes dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson. Servir tiède.
Délicieux également accompagné d'une boule de glace vanille (à comptabiliser).

Préparation : 10 mn | Cuisson : 1 h | Repos : 30 mn | Pour 6 personnes

Tarte aux Pommes et aux Coings

Préchauffer le four th. 7 (220°C).
Mélanger ensemble la farine, les flocons d'avoine, 45 g d'eau et l'huile. Former une boule. Laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.
Pendant ce temps, faire chauffer 50 cl d'eau avec l'édulcorant. Eplucher les coings. Les cuire 30 minutes dans l'eau bouillante. Egoutter. Etaler la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de cuisson.
Saupoudrer sur la pâte la poudre d'amandes. Eplucher les pommes et les couper ainsi que les coings, en tranches. Recouvrir la pâte avec les fruits et saupoudrer de sucre vanillé. Cuire 30 minutes au four.
Servir tiède.

Le marché

40 g de farine
40 g de flocons d'avoine
45 g d'eau + 50 cl d'eau
1 cc d'huile
1 CS d'édulcorant cuisson
2 coings
30 g d'amandes en poudre
2 pommes Boskoop
1 sachet de sucre vanillé

Kiwis à la Mousse de Banane

Le marché

3 bananes
1/2 citron
10 cl de crème fraîche épaisse à 15 %
2 blancs d'œuf
1 pincée de sel
4 CS d'édulcorant
300 g de kiwi
4 feuilles de menthe

Eplucher les bananes, les couper en rondelles, les mixer avec le jus du demi-citron et la crème fraîche. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajouter l'édulcorant. Incorporer délicatement la préparation à la banane.

Eplucher les kiwis. Les couper en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur puis en 4 (pour former des petits triangles). Remplir 4 grands verres en alternant des couches de mousse à la banane et couches de kiwis. Terminer par les kiwis.

Décorer avec une feuille de menthe.

Les kiwis peuvent être remplacés par des framboises.

Illustrée page 23

Gâteau Moelleux aux Pommes et Dattes

Placer la crème fraîche au réfrigérateur très froid. Préchauffer le four th. 7 (220° C). Laver et sécher le citron puis râper le zeste et le presser. Peler les pommes et les couper en dés. Les citronner avec le jus de citron.

Dans un mixeur, battre les œufs 3 minutes avec l'édulcorant cuisson. Incorporer la farine et la levure puis le beurre fondu, le zeste râpé, les dés de pommes avec leur jus et les noix concassées.

Verser la pâte dans un moule à manqué antiadhésif ou recouvert d'une feuille de cuisson de 26 cm. Cuire au four 10 minutes puis baisser le thermostat à 6 (200°C) et laisser cuire encore 15 minutes. Vérifier la cuisson au couteau. La lame doit ressortir sèche. Laisser refroidir le gâteau avant de le démouler.

Juste avant de servir, monter la crème fraîche très froide en chantilly avec le sucre glace. La déposer en croisillons et garnir les interstices avec les dattes.

Illustrée page 24

Par Per

51/2 P

Le marché

15 cl de crème fraîch
1 citron
3 pommes
3 œufs
3 CS d'édulcorant cui
poudre
120 g de farine
1 sachet de levure ch
30 g de beurre à 41%
30 g de noix concassé
2 CS de sucre glace
18 dattes sèches déno

Croque Viennois aux Pêches

Le marché

4 morceaux de pain viennois (50 g chacun)
4 belles pêches
2 sachets de sucre vanillé
4 cc de margarine à 60%

Allumer le gril du four.
Ouvrir le pain en deux et le mettre dans un plat à four. Eplucher les pêches et les couper en tranches fines. Les disposer sur le pain viennois et saupoudrer avec le sucre vanillé.
Recouvrir avec des noisettes de margarine et passer 10 minutes sous le gril du four.

Préparation : 20 mn | Réfrigération : 1 h | Pour 4 per

Gaspacho de Pastèque aux Fruits Rouges

Imbiber les madeleines avec le muscat. Epépiner la pastèque et mixer avec la moitié des framboises. Ajouter les madeleines au muscat et le sucre vanillé. Mixer de nouveau. Répartir la préparation dans 4 grandes coupes.

Equeuter les fraises et détailler les plus grosses en 2 ou 4. Essuyer les groseilles et les myrtilles avec un linge humide.

Disposer les fruits rouges sur le gaspacho. Décorer avec les feuilles de verveine ou de menthe fraîche.

Servir très frais.

Le marché

80 g de madeleines
12,5 cl de vin doux
Frontignan, Beurre
500 g de pulpe de
250 g de framboise
2 sachets de sucre
200 g de fraises
150 g de groseilles
150 g de myrtilles
8 feuilles de verve
férence) ou de me

Cocotier aux Fraises

Le marché

Gâteau :

4 œufs
4 CS d'édulcorant cuisson
2 CS d'eau
30 g de maïzena
1/2 sachet de levure chimique
100 g de noix de coco râpée

Crème :

40 cl de lait écrémé
1 CS de vanille liquide
2 jaunes d'œufs
2 CS d'édulcorant
10 g de maïzena
300 g de fraises
20 g de noix de coco râpée

Préchauffer le four th. 6 (200°C).
Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs avec l'édulcorant et l'eau jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la maïzena puis la levure. Bien mélanger. Terminer avec la noix de coco.
Battre les blancs en neige ferme. Les incorporer délicatement à la préparation. Verser la pâte dans un moule à manqué recouvert d'une feuille de cuisson. Cuire au four 25 minutes. Démouler le gâteau et laisser refroidir.
Préparer la crème. Chauffer le lait avec la vanille liquide. Battre les jaunes d'œufs avec l'édulcorant. Ajouter la maïzena. Bien mélanger. Verser peu à peu le lait chaud en remuant. Faire épaissir à feu doux, sans cesser de tourner. Verser la crème dans un saladier et laisser refroidir.
Laver et équeuter les fraises. Réserver 100 g pour la décoration. Couper le reste en lamelles.
Couper le gâteau en 2 dans le sens de l'épaisseur. Garnir la base avec le quart de la crème et les lamelles de fraises. Poser le dessus du gâteau. Le napper avec 3 cuillères à soupe de crème. Saupoudrer avec la noix de coco râpée et décorer avec les fraises restantes. Servir avec le reste de crème en saucière.

Illustrée page 29

Pour 4 personnes | Préparation : 20 mn | Cuisson : 20 mn | Macération : 30 mn

Tatin aux Pêches Parfumée à l'Anis

Le marché

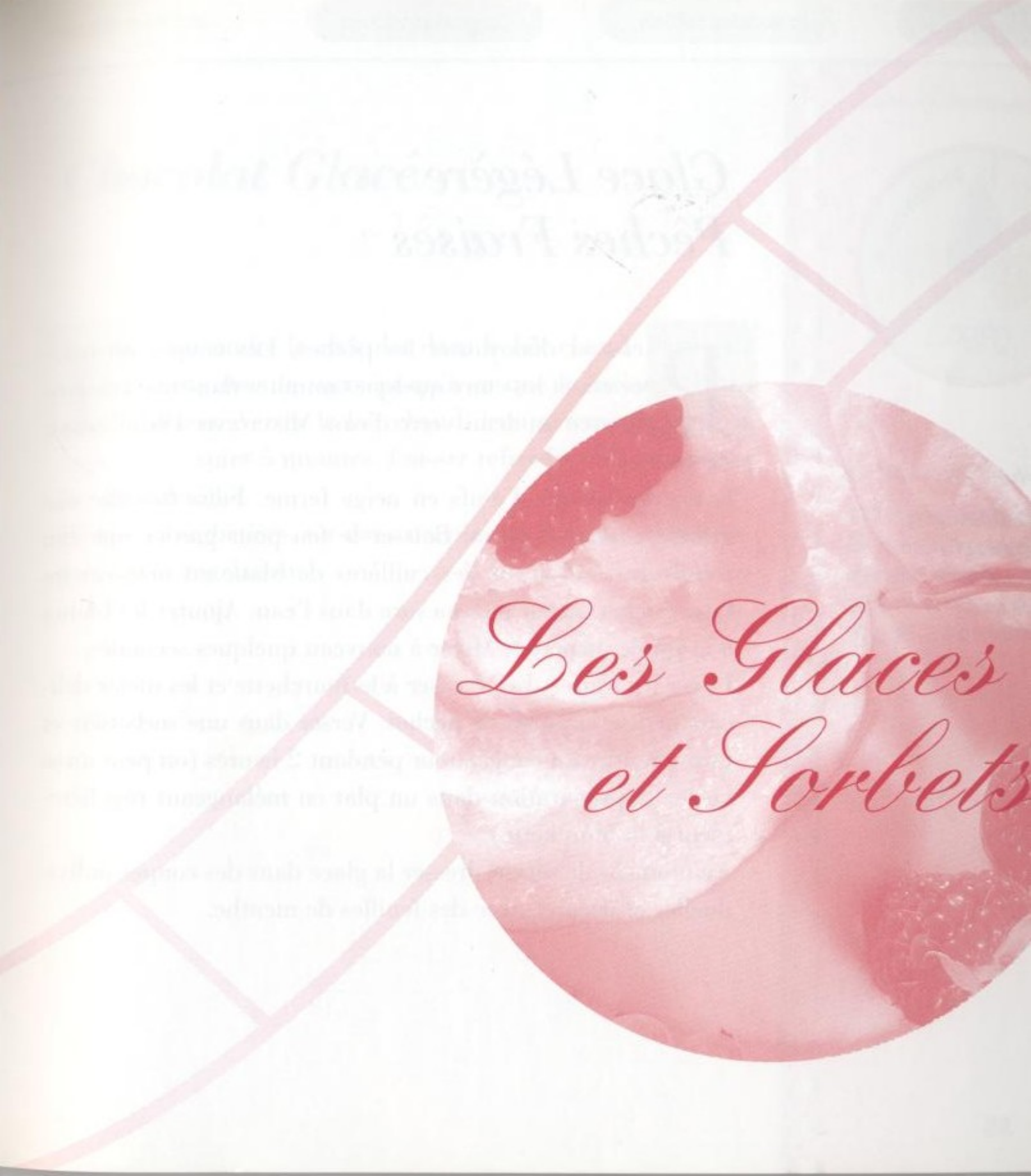
6 pêches blanches
1/2 cc d'anis en poudre
(ou graines d'anis vert)
1 jus d'un citron
5 cc de beurre allégé à 41%
60 g de cassonade
120 g de pâte feuilletée

Laver les pêches. Les couper en quartiers, sans les peler, au-dessus d'un saladier. Les saupoudrer d'anis et arroser avec le jus du citron. Mélanger puis laisser macérer 30 minutes à température ambiante.

Préchauffer le four th. 7 (220°C).

Chauffer le beurre avec la cassonade dans une poêle. Faire revenir les pêches égouttées pendant 3 minutes. Verser le tout dans un moule à manqué antiadhésif de 20 cm, en tassant un peu les pêches.

Etaler la pâte feuilletée en 1 disque de 2 cm plus grand que le moule. Recouvrir les pêches en rentrant la pâte contre le bord. Cuire au four pendant 20 minutes. Démouler la tarte 2 minutes après la sortie du four. Servir tiède.


Les Glaces
et Sorbets

Glace Légère Pêches Fraises

Le marché

500 g de pêches mûres
6 CS d'édulcorant
2 blancs d'œufs
200 g de fraises

Peler et dénoyauter les pêches. Les couper en morceaux et les cuire quelques minutes dans une casserole avec un demi-verre d'eau. Mixer avec l'édulcorant. Réserver.

Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Faire bouillir une grande casserole d'eau. Baisser le feu pour garder une eau frémissante. Prélever des cuillères de blanc en neige et les faire pocher au fur et à mesure dans l'eau. Ajouter les blancs à la purée de pêche. Mixer à nouveau quelques secondes.

Laver les fraises. Les écraser à la fourchette et les mêler délicatement à la purée de pêches. Verser dans une sorbetière et faire prendre au congélateur pendant 2 heures (on peut aussi verser la préparation dans un plat en mélangeant régulièrement à la fourchette).

Au moment de servir, dresser la glace dans des coupes individuelles et décorer avec des feuilles de menthe.

Chocolat Glacé

Faire fondre le chocolat dans le lait chaud. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le lait chaud dessus, remettre dans la casserole et cuire 5 minutes. Laisser refroidir puis incorporer la crème fraîche.

Mettre en sorbetière, ou dans un plat en brassant régulièrement, au congélateur.

Le marché

100 g de chocolat
50 cl de lait écrém
4 jaunes d'œuf
60 g de sucre
70 g de crème fraî

Glace au Pain d'Epice et Salade d'Orange

Le marché

60 g de pain d'épice
6 boules glace de vanille
4 oranges
4 cc d'eau de fleur d'oranger
2 cc de cannelle en poudre

Couper le pain d'épice en morceaux et le réduire en chapelure au robot. Ajouter la glace à la vanille. Mixer jusqu'à ce que le mélange devienne lisse. Réserver 30 minutes au congélateur.

Peler les oranges à vif. Séparer les quartiers en enlevant les membranes. Conserver uniquement la pulpe. Les répartir sur 4 assiettes. Arroser avec l'eau de fleur d'oranger et saupoudrer de cannelle.

Au moment de servir, déposer une grosse boule de glace au pain d'épice au centre de chaque assiette.

Illustrée page 35

Pour 4 personnes | Préparation : 30 mn | Congélation : 1 h

Sorbet aux Abricots

Le marché

30 g de Tapioca
40 cl de lait écrémé
900 g d'abricots
40 g d'édulcorant
2 CS de kirsch
5 cl de jus de citron

Cuire le tapioca et le lait dans une casserole pendant 30 minutes.

Dénoyauter les abricots et les couper en 2. Ajouter la moitié des fruits dans la casserole et cuire jusqu'à ce que les abricots se réduisent en purée. Retirer du feu et ajouter les abricots restants. Mixer finement en incorporant l'édulcorant, le kirsch et le jus de citron.

Verser dans une sorbetière et placer au congélateur pendant 1 heure.

Entremets Glacé à l'Ananas

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Dans une jatte, bien fouetter le fromage blanc, la crème fraîche et l'édulcorant. Mixer l'ananas avec le rhum et l'incorporer au mélange précédent.

Dans 3 cuillères à soupe d'eau bouillante, faire dissoudre la gélatine et la verser dans la préparation. Emietter la meringue et l'incorporer également. Bien mélanger.

Verser dans un moule à soufflé et placer au congélateur pendant 2 heures. Passé ce temps, le mettre au réfrigérateur.

Servir l'entremets glacé décoré avec les rondelles d'ananas et les feuilles de menthe.

Le marché

4 feuilles de gélati
150 g de fromage b
10 cl de crème fraî
1 CS d'édulcorant
250 g de tranches
sans le centre
2 CS de rhum
1 meringue (30 g)
3 rondelles d'anana
Quelques feuilles d

Oranges Givrées au Grand Marnier

Le marché

6 oranges juteuses
5 cl de Grand Marnier
1 citron
3 CS d'édulcorant

Couper un chapeau de 2 cm sur 4 oranges. Les évider au-dessus d'un saladier sans abîmer les écorces. Réserver ces dernières ainsi que les chapeaux au congélateur.

Eplucher les oranges restantes et ajouter leur chair à celle des autres oranges. Presser le citron. Mixer la pulpe d'orange, le jus de citron, le Grand Marnier et l'alcool pendant 30 secondes afin d'obtenir une purée très fine. Passer le jus à travers une passoire et le verser dans un bac à glaçons. Déposer au congélateur pendant 3 heures minimum.

Ratisser régulièrement avec une fourchette afin de former des paillettes (granité).

Au moment de servir, sortir les écorces du congélateur et les remplir avec le granité obtenu. Recouvrir avec le chapeau.

Illustrée page 39

Glace au Melon et Raisins Secs

Le marché

100 g de raisins secs
1 CS de rhum
1 citron
1 kg de melon + 1 gros melon
4 CS d'édulcorant
25 cl de crème fraîche à 8%
250 g de fromage blanc à 20%
10 g de pistaches hachées

Faire macérer les raisins secs dans le rhum. Presser le citron et filtrer le jus.

Réserver le gros melon. Prélever la pulpe des autres. Incorporer l'édulcorant et le jus de citron afin d'obtenir une purée légère. Fouetter la crème fraîche avec le fromage blanc. Ajouter la purée de melon. Goûter et rectifier en édulcorant si besoin.

Réserver 20 g de raisins secs. Ajouter le reste des raisins ainsi que les pistaches hachées à la préparation au melon. Verser dans un bac à glace et laisser prendre au congélateur 3 heures.

Couper le melon restant en deux. Retirer les pépins et évider la chair à l'aide d'une cuillère à billes. Placer les billes au frais.

Au moment de servir, répartir des boules de glace dans les coupelles individuelles. Décorer avec les billes de melon et les raisins secs.

Mousse Glacée aux Noisettes et Coulis de Framboises

Placer la crème fraîche au réfrigérateur très froid. Humidifier l'intérieur de 6 petits ramequins et les glisser au congélateur. Monter la crème fraîche très froide en chantilly avec le sucre en poudre. Battre les blancs d'œufs en neige ferme.

Fouetter ensemble le fromage blanc avec le Grand Marnier et 2 cuillères à soupe d'édulcorant. Incorporer délicatement la poudre de noisettes, la chantilly puis les blancs en neige. Remplir les ramequins de mousse jusqu'au bord et faire prendre en glace au congélateur.

Préparer le coulis. Mixer les framboises avec l'édulcorant restant et réserver au réfrigérateur.

Au moment de servir, tremper très rapidement les moules dans de l'eau chaude et les retourner sur des assiettes à dessert. Entourer les mousses avec le coulis de framboises et parsemer avec les noisettes concassées.

Le marché

20 cl de crème fraîc
1 CS de sucre en po
2 blancs d'œufs
150 g de fromage bl
1 CS de Grand Marn
4 CS d'édulcorant
50 g de noisettes en
250 g de framboises
20 g de noisettes co

Vacherin Glacé aux Fruits Rouges

Le marché

25 g de lait écrémé en poudre
2 cc de vanille liquide
1 CS de crème fraîche épaisse à 15%
3 jaunes d'œufs
55 g d'édulcorant
4 blancs d'œuf
20 g de sucre glace
250 g de fromage blanc 0%
45 cl d'eau
400 g de mélange de fruits rouges

Préchauffer le four th. 1 (60°C)
Mélanger le lait avec 25 cl d'eau. Ajouter la vanille et la crème fraîche. Porter à ébullition. Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs et 15 g d'édulcorant au fouet. Verser doucement le lait chaud en délayant peu à peu. Remettre sur feu doux, tourner jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère. Ne pas faire bouillir. Verser la sauce dans une terrine et laisser refroidir en battant régulièrement. Placer au réfrigérateur.
Déposer une feuille de cuisson sur la plaque du four. Dessiner dessus au crayon 4 cercles de 8 cm de diamètre. Monter les blancs en neige ferme avec le sucre glace et 10 g d'édulcorant. Verser dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie. Former des paniers creux en suivant les cercles dessinés. Partir du centre vers l'extérieur comme pour faire un escargot puis en superposant sur les bords du fonds pour former un panier. Glisser la plaque dans le four porte ouverte et cuire 2 heures.
Dans un saladier, mélanger l'édulcorant et 20 cl d'eau. Incorporer le fromage blanc et placer 2 heures au congélateur.
Pour servir, disposer sur chaque assiette un vacherin tiède. Remplir avec la glace et verser autour la sauce vanillée. Décorer avec les fruits rouges et servir.

Illustrée page 43

Soleil d'Hiver

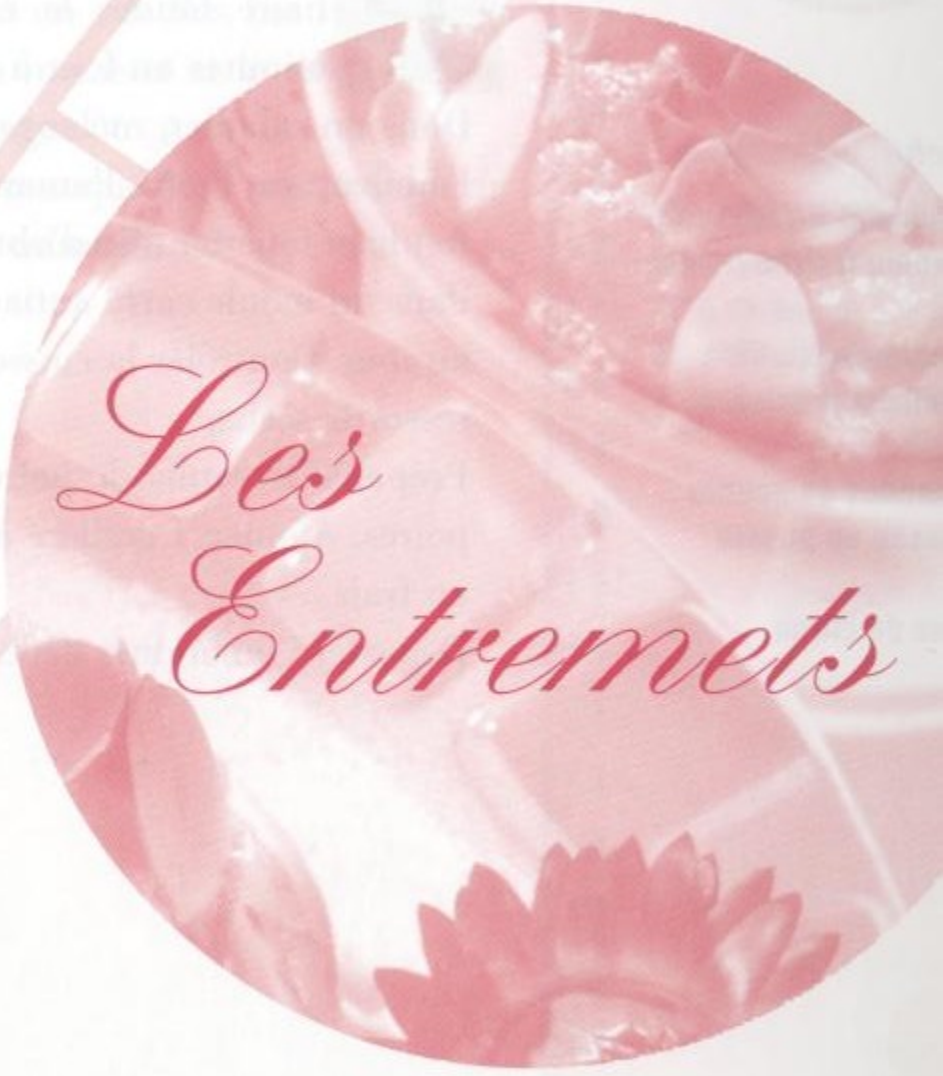
Le marché

6 oranges
3 clémentines
1 gousse de vanille
5 cl de Cointreau ou Grand Marnier
4 CS sirop de sucre de canne
8 boules de sorbet citron
2 brins de menthe

Peler les oranges à vif et les couper en fines rondelles dans un plat creux. Presser le jus des clémentines et le mettre dans une petite casserole. Fendre la gousse de vanille et en récupérer les graines. Ajouter au jus de clémentines avec la liqueur et le sirop de canne. Faire bouillir 2 minutes puis laisser refroidir.

Verser le sirop obtenu sur les rondelles d'oranges. Recouvrir avec un film étirable et laisser macérer pendant 1 heure.

Au moment de servir, répartir les oranges et le sirop sur des assiettes à dessert et garnir avec 2 boules de sorbet et des feuilles de menthe.



Les Entremets

Amandine

Le marché

40 g de chocolat à pâtisserie
2 CS de crème fraîche liquide à 15%
4 CS de margarine à 60%
2 CS d'édulcorant cuisson
1 œuf
60 g d'amandes en poudre
4 CS de cacao en poudre
5 poires
1 CS de jus de citron

Préchauffer le four th. 4 (150°C).
Faire fondre le chocolat avec la crème fraîche 5 minutes au four à micro-ondes ou au bain-marie.
Dans un saladier, mélanger au fouet la crème, la margarine, l'édulcorant, l'œuf, l'amande et le cacao. Ajouter le chocolat fondu et fouetter afin d'obtenir un mélange homogène. Verser dans un moule carré antiadhésif de 16 cm. Cuire 20 minutes au four. Contrôler la cuisson avec un couteau. La pointe doit ressortir sèche.
Préparer le coulis de poire. Eplucher, épépiner et mixer les poires. Ajouter 1 cuillère à soupe de jus de citron et réserver au frais.
Déguster l'amandine tiède, entourée du coulis de poire.

Flans à l'Anis

Préchauffer le four th. 5 (180°C).
Faire bouillir le lait. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre. Ajouter la maïzena et le sirop d'anis. Verser le lait chaud et bien mélanger.
Répartir dans 4 petits moules à manqué (8,5 cm), recouvrir de papier aluminium et cuire 30 minutes.

Le marché

30 cl de lait écrémé
2 œufs
30 g de sucre
80 g de maïzena
2 CS de sirop d'anis

Pour 8 personnes | Préparation : 20 mn | Macération : 1 h | Réfrigération : 4 h

Tiramisu aux Fraises et au Kirsch

Le marché

250 g de mascarpone
500 g de fraises
10 cl de kirsch
1 CS d'édulcorant cuisson
4 CS d'édulcorant
8 blancs d'œufs
16 biscuits à la cuillère
1 CS de cacao non sucré

Mettre le mascarpone dans un saladier. Laver les fraises et les équeuter. Réserver les 8 plus belles pour la décoration et couper les autres en morceaux. Les mélanger dans un saladier avec le kirsch et l'édulcorant cuisson. Les laisser macérer pendant 1 heure. Passé ce temps, les égoutter en récupérant tout le jus. Faire bouillir le jus environ 2 minutes. Laisser tiédir.

Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Fouetter le mascarpone avec l'édulcorant. Incorporer ensuite les blancs. Tremper rapidement les biscuits à la cuillère dans le jus de macération des fraises et les poser au fur et à mesure dans un plat rectangulaire de 26 x 20 cm. Etaler dessus les morceaux de fraises puis verser la crème au mascarpone. Placer au réfrigérateur pendant 4 heures.

Délicieux également avec des framboises.

Illustrée page 49

Pour 1 personne | Préparation : 10 mn | Cuisson : 30 mn

Coco Mangue

Le marché

20 g de farine
20 g de noix de coco râpée
2 cc de margarine à 60%
1/2 cc d'édulcorant liquide
1/2 cc de rhum
1 blanc d'œuf
50 g de mangue

Préchauffer le four th. 7 (220°C).
Mélanger la farine et la noix de coco. Ajouter la margarine fondue, l'édulcorant et le rhum. Mélanger. Monter les blancs d'œufs en neige ferme. En prélever 1/4 et les incorporer à la préparation précédente en remuant vivement. Ajouter le reste des blancs en soulevant pour aérer la pâte.
Couper la mangue en petits morceaux et l'incorporer délicatement à la pâte. Verser la préparation dans un ramequin en aluminium jetable (pour faciliter le démoulage) et cuire 30 minutes au four. Démouler et laisser refroidir sur une grille.
Excellent aussi en remplaçant la noix de coco par de la poudre d'amandes ou de noisettes.

Œufs à la Neige au Coulis de Mangue Kiwis

Monter les blancs d'œufs en neige très ferme avec la pincée de sel. Lorsque les œufs commencent à prendre, incorporer le sucre vanillé et continuer à battre.

Faire bouillir une casserole d'eau. Et baisser le feu pour garder l'eau frémissante.

Former de grosses quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe et les faire pocher 15 secondes sur chaque face dans l'eau.

Les égoutter et les déposer sur un linge propre.

Mixer la chair de mangue avec le jus d'un demi citron vert et 15 g de sucre glace. Faire de même avec les kiwis.

Verser simultanément les 2 coulis dans des coupes. Déposer les œufs à la neige et servir frais.

Le marché

4 blancs d'œufs
1 pincée de sel
2 sachets de sucre v
300 g de chair de m
fraîche ou surgelée
1 citron vert
30 g de sucre glace
3 gros kiwis

Pour 4 personnes | Préparation : 10 mn | Cuisson : 10 mn

Crème aux Macarons

Le marché

50 cl de lait écrémé
2 cc de vanille liquide
3 jaunes d'œufs
2 cc de maïzena
3 cc d'édulcorant
8 macarons aux amandes (90 g)

Faire bouillir le lait avec la vanille dans une casserole. Battre les jaunes d'œufs dans un petit saladier avec la maïzena et l'édulcorant. Mouiller avec le lait bouillant. Remettre dans la casserole et faire épaissir à feu doux sans cesser de tourner.

Emietter les macarons dans quatre coupes larges. Napper avec crème vanillée et laisser refroidir.

Entremets à la Biscotte

Préchauffer le four th. 7 (220°C).
Imbiber les biscottes dans le rhum. Recouvrir un plat allant au four avec une feuille de cuisson. Disposer les biscottes dessus. Préparer la crème anglaise en mélangeant à feu doux le lait avec le custard et l'édulcorant. Laisser épaissir en tournant. Ne pas faire bouillir.
Napper les biscottes avec cette crème. Monter le blanc en neige avec le sucre en poudre. Recouvrir la préparation et faire dorer cette meringue 5 à 10 minutes. Surveiller afin de ne pas laisser brûler.

Le marché

2 biscottes
1 cc de rhum
10 cl de lait écrémé
1 cc de custard
1 cc d'édulcorant cu
1 blanc d'œuf
1 CS de sucre en pou

Crème Velours Chocolat Meringue

Faire fondre le chocolat avec la crème fraîche 5 minutes au four à micro-ondes ou au bain-marie. Mélanger jusqu'à ce que cette préparation soit parfaitement homogène. Ajouter le beurre en morceaux et remuer pour obtenir une préparation bien lisse.

Ecraser grossièrement la moitié des meringues et les incorporer à la crème au chocolat.

Répartir la préparation dans des ramequins. Parsemer avec le reste des meringues finement écrasées. Saupoudrer de cacao en poudre tamisé à travers une fine passoire.

Placer 20 minutes au congélateur avant de servir.

Le marché

160 g de chocolat
20 cl de crème fraîc
à 8%
4 cc de beurre allég
60 g de meringue
4 cc de cacao en pou
sucré

Illustrée page 54

Crème Renversée au Thé Earl Grey

Le marché

50 cl de lait écrémé
6 blancs d'œufs
2 CS de thé Earl Grey
ou 3 sachets
2 CS d'édulcorant
3 citrons
100 g de fromage blanc 0%
100 g de framboises

Préchauffer le four th. 5 (180°C). Chauffer le lait jusqu'à ce qu'il frémisse et mettre le sachet de thé à infuser 10 minutes.

Monter les blancs en neige ferme en versant progressivement 1 cuillère à soupe d'édulcorant. Ajouter aux blancs le lait infusé et filtré. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Retirer la mousse qui se forme avec une petite cuillère. Verser la crème dans 4 moules à soufflé. Mettre au four au bain-marie pendant 25 minutes. Laisser refroidir 15 minutes puis réfrigérer les crèmes pendant 2 heures.

Préparer la sauce au citron. Presser les citrons. Mixer ensemble le fromage blanc, le jus de citron et l'édulcorant restant. Mettre au frais. Démouler les crèmes dans des assiettes de service, décorer avec la sauce et les framboises.

Mousse Légère au Chocolat

Faire fondre le chocolat avec le café 5 minutes au four à micro-ondes (ou au bain-marie). Ajouter la crème fraîche et bien mélanger. Laisser refroidir.

Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Une fois pris, ajouter le sucre glace et continuer de battre.

Incorporer délicatement les blancs en neige au chocolat. Répartir dans 4 ramequins et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Le marché

60 g de chocolat riche e cacao
1 CS de café fort
4 cc de crème fraîche à
2 blancs d'œufs
1 CS de sucre glace

Polonaise

Le marché

125 g de pain viennois
40 cl de lait écrémé
30 g de custard
2 CS d'édulcorant cuisson
1 CS de rhum
30 g de fruits confits
4 blancs d'œufs
15 g de sucre glace
10 g d'amandes effilées

Emietter le pain viennois dans un saladier. Prélever 2 cuillères à soupe de lait pour délayer le custard. Faire bouillir le lait restant dans une casserole avec l'édulcorant et ajouter le custard délayé et le rhum. Bien mélanger à feu doux jusqu'à épaississement.

Conserver 6 demi-cerises confites et couper le reste des fruits confits en petits dés. Les ajouter à la crème. Mélanger le tout avec le pain viennois.

Répartir cette préparation dans 6 ramequins individuels allant au four. Allumer le gril du four. Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre glace afin d'obtenir une meringue.

Répartir sur les 6 ramequins en formant un dôme. Parsemer d'amandes effilées et passer sous la grille du four 10 minutes environ (vérifier que la meringue ne brûle pas).

Sortir du four et poser 1 demi-cerise confite sur chaque polonaise. Laisser refroidir au réfrigérateur.

Illustrée page 59

Pour 6 personnes | Préparation : 10 mn | Cuisson : 20 mn

Tarte Fraises Chocolat

Le marché

1 pâte sablée toute prête de 230 g
Légumes secs pour cuisson à blanc
500 g de fraises
100 g de chocolat noir (72% de cacao minimum)
2 CS de crème fraîche à 15%
2 CS de gelée de framboises

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Tapisser un moule (24 cm de diamètre), recouvert d'une feuille de cuisson, avec la pâte. Piquer à la fourchette toute la pâte. La recouvrir avec une autre feuille de cuisson et remplir de légumes secs (bien remonter sur les bords pour empêcher qu'ils retombent à la cuisson). Cuire 15 minutes au four. Oter les légumes secs et la feuille de cuisson et cuire à nouveau 3 à 4 minutes. Laisser refroidir.

Laver et équeuter les fraises. Bien les sécher. Mettre le chocolat cassé en morceaux dans une casserole. Faire fondre à feu très doux. Quand les carrés sont mous, ajouter la crème fraîche. Tourner pour lisser. Verser sur la pâte à tarte et laisser tiédir.

Enfoncer les fraises bien sèches dans la crème au chocolat. Tiédir la gelée de framboise dans une petite casserole ou quelques secondes au four à micro-ondes. En badigeonner les fraises avec un pinceau et laisser figer au réfrigérateur.

Servir frais.

Illustrée page 63

Crêpes à l'Orange

Le marché

1 orange
120 g de farine
1 CS de sucre
25 cl de lait écrémé
2 œufs
6 cc de miel liquide
5 cl de rhum blanc
5 cl de cognac

Prélever le zeste de l'orange et le râper. Dans une terrine, verser la farine, le sucre, le lait, les œufs et le zeste d'orange. Mélanger grossièrement puis passer au mixeur pour obtenir une pâte bien homogène. Laisser reposer 30 minutes puis cuire 8 crêpes dans une poêle de 24 cm de diamètre.

Préparer la sauce. Presser l'orange. Faire chauffer le miel et le jus d'orange dans une petite casserole. Laisser réduire quelques instants. Plier chaque crêpe en 2, l'une après l'autre dans la poêle. Arroser avec un peu de sauce et faire flamber la crêpe avec 1 cuillère à café de cognac et de rhum pour chaque crêpe (secouer la crêpe pour que l'alcool brûle bien). Selon le goût, servir chaque crêpe avec une boule de glace à la vanille (à comptabiliser).

Illustrée page 67

Pour 10 personnes | Préparation : 10 mn | Cuisson : 15 mn

Rochers à la Noix de Coco

marché

- de noix de coco râpée
- de sucre semoule
- nc d'œuf

Allumer le four th. 5 (180°C).

Mélanger le sucre et la noix de coco. Battre le blanc en neige ferme. Incorporer délicatement la coco sucrée.

Recouvrir une plaque du four avec une feuille de cuisson. Déposer 10 rochers façonnés avec une cuillère à soupe. Passer au four 15 minutes. Les retirer dès qu'ils sont légèrement dorés.

Se déguste tiède ou froid.

Pancakes

Mélanger la farine avec la levure, le lait tiédi, le sucre, le sel et l'œuf. Laisser reposer la pâte 1 heure.

Dans une petite poêle à blinis chaude (10 cm), verser une petite louche de pâte (1/2 cm d'épaisseur). Cuire 2 minutes, retourner et continuer la cuisson.

Servir avec du sirop d'érable ou de la confiture (à comptabiliser).

Le marché

160 g de farine
1 sachet de levure chimique
30 cl de lait écrémé
15 g de sucre
1 pincée de sel
1 œuf

Gâteau Léger aux Noix

Le marché

14 cc de margarine à 40%
150 g de fromage blanc 0%
1 CS d'édulcorant de cuisson
1 CS de café soluble
1 pincée de cannelle
1 œuf
100 g de farine
1 sachet de levure
50 g de cerneaux de noix
1 cc d'huile

Préchauffer le four à th. 6 (200°C). Battre 12 cuillères à café de margarine dans une jatte jusqu'à ce qu'elle soit en pommade. Ajouter le fromage blanc, l'édulcorant et le café soluble. Bien mélanger puis incorporer l'œuf et la cannelle. Verser la farine, la levure et bien mélanger afin que la pâte soit homogène et sans grumeaux. Concasser les noix tout en laissant des gros morceaux, puis les ajouter à la pâte.

Graisser un moule à manqué de 24 cm avec la margarine restante. Verser la pâte et mettre au four 30 minutes.

Crumble Léger

Préchauffer le four th. 5 (180°C). Eplucher et couper les pommes en dés. Les cuire 10 minutes dans une casserole avec un peu d'eau et le calvados. Dans un plat en porcelaine, mettre les framboises congelées, les morceaux de pomme et saupoudrer avec l'édulcorant.
Ecraser ensemble les cracottes et la poudre d'amande. Répartir cette " chapelure " sur les fruits et enfourner 25 minutes.

Le marché

500 g de pommes
4 cc de calvados
200 g de frambois
3 cc d'édulcorant
8 cracottes brioch
20 g de poudre d'

Mousse Brésilienne

Eplucher les avocats et les couper en morceaux. Les mixer avec le jus de citron, le miel et le rhum. Monter les blancs en neige ferme avec la pincée de sel. Les incorporer très délicatement à la purée d'avocat.
Répartir cette mousse dans des coupes et mettre 3 heures à réfrigérer.
Servir décoré avec la crème chantilly.

Le marché

2 avocats murs
1 citron
1 CS de miel d'acacia
10 cl de rhum blanc
2 blancs d'œufs
1 pincée de sel
4 CS de crème chantilly

Illustrée page 72

Pour 6 personnes | Préparation : 10 mn | Cuisson : 40 mn

Tourte au Potiron à la Cannelle

Le marché

1 orange
1 pomme
700 g de potiron
2 cc de margarine
80 g de raisins secs
200 g de fromage blanc 0%
2 cc d'édulcorant cuisson
3 œufs
2 cc de cannelle en poudre
4 feuilles de brick

Préchauffer le four th. 6 (200°C). Laver l'orange. Prélever le zeste. Eplucher la pomme. Couper la chair du potiron et la pomme en cubes. Faire revenir dans une cocote avec la margarine et le zeste d'orange râpé. Presser le jus d'orange et y faire macérer les raisins. Lorsque la chair du potiron s'effrite et que l'eau s'est évaporée, ajouter hors du feu les raisins égouttés, le fromage blanc, l'édulcorant, les œufs battus et la cannelle. Réserver.
Placer les feuilles de brick dans un moule à tarte. Garnir avec la mousse au potiron et enfourner 30 minutes.
Laisser refroidir.

Préparation : 20 mn | Cuisson : 20 mn | Réfrigération : 3 h | Pour 4 person

Halva Indien à la Carotte

Peler et râper les carottes. Les mettre dans une casserole avec le lait et la cardamome. Porter à ébullition puis baisser à feu moyen et continuer la cuisson jusqu'à absorption complète du lait. Tourner régulièrement afin d'éviter que cela brûle.

Mettre l'huile dans une sauteuse antiadhésive et chauffer à feu moyen. Incorporer les carottes et faire frire 10 minutes environ. Les carottes prennent alors une couleur orange vif.

Ajouter l'édulcorant, les raisins secs et les pistaches. Bien mélanger et faire revenir pendant 2 minutes. Mettre le mélange dans un plat assez grand. Bien tasser et laisser refroidir 3 heures. Démouler et découper de fins losanges.

Selon le goût, servir avec de la crème fraîche (à comptabiliser).

Le marché

6 carottes
750 ml de lait demi éc
8 graines de cardamon
2 CS d'huile de tourne
20 g de raisins secs
20 pistaches non salée pilées
1 cc d'édulcorant cuis

Pour 8 personnes | Préparation : 30 mn | Cuisson : 35 mn | Repos : 1 h

Crumble aux Poires et Marrons Glacés

Préparer la pâte. Mélanger rapidement le beurre ramolli, la poudre d'amande, l'édulcorant et le sel. Ajouter la farine. Envelopper la pâte avec un film étirable et laisser au réfrigérateur pendant 1 heure. Préchauffer le four th. 6 (200°C).

Mélanger dans un bol, la crème, l'édulcorant, l'œuf et l'eau de vie. Fendre les gousses vanille et ajouter les graines. Laver les poires, les couper en 2 sans les peler. Enlever le cœur et les pépins et tailler en cubes. Verser dans un plat à four préalablement beurré. Parsemer avec les raisins et les noix hachées. Couvrir avec des brisures de marrons et napper avec la crème vanillée. Passer 10 minutes au four puis retirer.

Emietter la pâte à crumble à la fourchette et recouvrir la préparation aux poires. Remettre au four 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Délicieux accompagné d'un sorbet à la poire, d'une glace au chocolat ou au caramel (à comptabiliser).

e marché

ête :
g de beurre à 41%
g de poudre d'amande
CS d'édulcorant cuisson
incée de sel
g de farine

ème :
0 g de crème fraîche à 8%
S édulcorant
euf
S d'eau de vie de poire
ousses de vanille
g de poires mûres
g de beurre à 41%
S de raisins de Corinthe
g de cerneaux de noix
g de brisures de marrons
és

Illustrée page 77

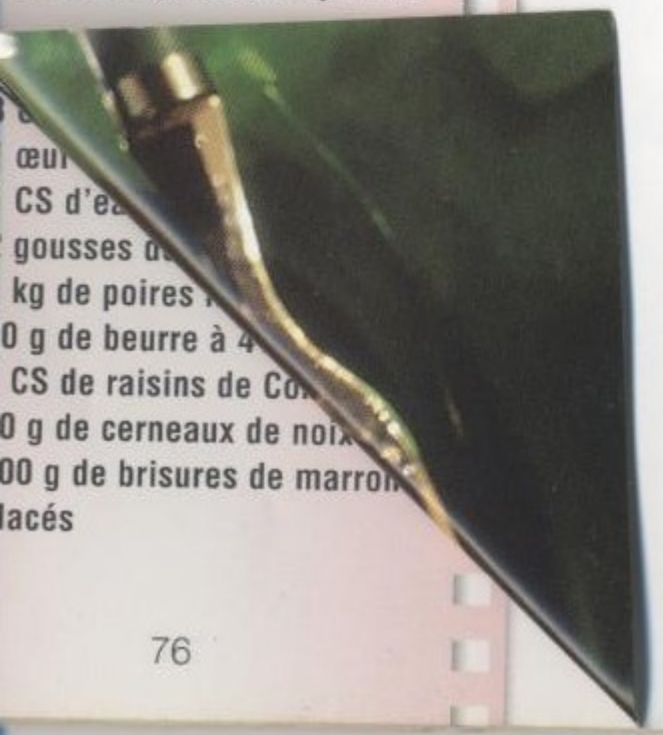
Pour 24 gâteaux | Préparation : 10 mn | Cuisson : 8 mn

Petits Gâteaux au Muesli

Préchauffer le four th.8 (240°C).
Réduire la margarine en pommade mais ne pas la faire fondre. Ajouter tous les ingrédients restants et bien mélanger. A l'aide d'une cuillère à café, confectionner 24 petites boules. Les disposer sur la plaque du four recouverte d'une feuille de cuisson. Enfourner pour 7 à 8 minutes.
Sortir du four et laisser refroidir avant de déguster.

Le marché

40 g de margarine à 60%
45 g de muesli non sucré
40 g de farine
30 g de sucre roux
1 œuf
45 g de biscotte briochée
1 cc de gingembre en poudre



œuf
CS d'ea
gousses d
kg de poires
0 g de beurre à 4
CS de raisins de Co
0 g de cerneaux de noix
00 g de brisures de marron
lacés

Roses des Sables

Mettre le chocolat cassé en morceaux dans une terrine, avec le beurre. Faire fondre au micro-ondes 1 minute à pleine puissance. Bien mélanger et ajouter les céréales délicatement pour bien répartir le chocolat. Diviser la préparation en 20 tas sur un plat recouvert d'une feuille de papier d'aluminium. Mettre au réfrigérateur au minimum 30 minutes puis déguster.

Le marché

130 g de chocolat noir
60 g de beurre à 41%
100 g de céréales Corn ou Spécial K

Madeleines Légères au Citron

Préchauffer le four th.6 (200°C). Mélanger tous les ingrédients au fouet. Répartir 1 cuillère à soupe dans chaque compartiment du moule à madeleines. Cuire 5 minutes, démouler et recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
Délicieux tiède ou froid.

Le marché

1 œuf
1 CS de zeste de citron
60 g de farine
45 g de sucre roux
1 sachet de levure
40 g de margarine à 60%

Illustrée page 81

Index par ingrédient

ABRICOT
Gâteau abricots-pruneaux 14

ALCOOL
Cerises au Banyuls 17
Coco mangue 50
Crêpes à l'orange 66
Crumble aux poires et marrons glacés 76
Crumble léger 71
Cumulus aux myrtilles 10
Entremets à la biscotte 53
Entremets glacé à l'ananas 37
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges 27
Glace au melon et raisisn secs 40
Mousse brésilienne 73
Mousse chantilly au miel et sa salade 60
Oranges givrées au Grand Marnier 38
Polonaise 58
Pommes fourrées crème caramel à la bière 15
Soleil d'hiver 44
Sorbet aux abricots 36
Tiramisu aux fraises et au kirsh 48

AMANDE/POUDRE D'
Amandine 46
Crumble aux poires et marrons glacés 76
Crumble léger 71
Gratin de poires 7
Polonaise 58
Pommes sablées 16
Tarte aux pommes et aux coings 21

ANANAS
Entremets glacé à l'ananas 37

ANIS
Flans à l'anis 47
Tatin aux pêches parfumée à l'anis 30

AVOCAT
Mousse brésilienne 73

BANANE
Kiwis à la mousse de banane 22
Nem choco-banane 20

BEURRE
Crème velours chocolat meringue 55
Crumble aux poires et marrons glacés 76
Kiwis en chemise 11
Pommes fourrées crème caramel à la bière 15
Roses des sables 79
Tarte à la cassonade 64
Tatin aux pêches parfumée à l'anis 30

BISCOTTE/CRACOTTE
Crumble léger 71
Entremets à la biscotte 53
Petits gâteaux au muesli 78

BISCUITS CUILLÈRE
Tiramisu aux fraises et au kirsh 48

CAFÉ
Cappuccino meringué 65
Gâteau léger aux noix 70
Mousse légère au chocolat 57

CANNELLE
Cerises au Banyuls 17
Gâteau léger aux noix 70
Pommes sablées 16
Quetsches aux épices 6
Tarte aux pommes très légère 18
Tourte au potiron à la cannelle 74

CARDAMOME
Halva indien à la carotte 75

CAROTTE
Halva indien à la carotte 75

CÉRÉALES
Petits gâteaux au muesli 78
Roses des sables 79
Tarte aux pommes et aux coings 21

CERISE
Cerises au Banyuls 17

CHOCOLAT/CACAO
Amandine 46
Chocolat glacé 33
Crème velours chocolat meringue 55
Cumulus aux myrtilles 10
Mousse légère au chocolat 57
Nem choco-banane 20
Roses des sables 79
Tarte fraises chocolat 62

CITRON
Coupes de melon 8
Crème renversée au thé Earl Grey 56
Gâteau moêlleux aux pommes et dattes 25
Glace au melon et raisins secs 40
Kiwis à la mousse de banane 22
Madeleines légères au citron 80
Mousse brésilienne 73
Mousse chantilly au miel et sa salade 60
Œufs à la neige au coulis de mangue kiwi 51
Oranges givrées au Grand Marnier 38
Sorbet aux abricots 36
Tatin aux pêches parfumée à l'anis 30

CLÉMENTINE
Soleil d'hiver 44

CLOUS DE GIROFLE
Cerises au Banyuls 17
Quetsches aux épices 6

COING
Tarte aux pommes et aux coings 21

CONFITURE/GELÉE DE FRUITS
Quetsches aux épices 6
Tarte fraises chocolat

CRÈME CHANTILLY
Mousse brésilienne

CRÈME FRAÎCHE
Amandine
Chocolat glacé
Crème velours chocolat meringue
Crumble aux poires et marrons glacés
Entremets glacé à l'ananas
Gâteau moêlleux aux pommes et dattes
Glace au melon et raisins secs
Gratin de poires
Kiwis à la mousse de banane
Mousse chantilly au miel et sa salade
Mousse glacée aux noisettes et coulis de framboises
Mousse légère au chocolat
Pommes fourrées crème caramel à la biè
Pommes sablées
Tarte aux fraises chocolat
Vacherin glacé aux fruits rouges

DATTE
Gâteau moêlleux aux pommes et dattes

FARINE/MAIZENA
Cappuccino meringué
Coco mangue
Cocotier aux fraises
Crème aux macarons
Crêpes à l'orange
Crumble aux poires et marrons glacés
Flans à l'anis
Gâteau abricots-pruneaux
Gâteau léger aux noix
Gâteau moêlleux aux pommes et dattes
Kiwis en chemise
Madeleines légères au citron
Pancakes
Petits gâteaux au muesli
Tarte à la cassonade
Tarte aux pommes et aux coings

FEUILLES DE BRICK
Nem choco-banane 20
Tarte aux pommes très légère 18
Tourte au potiron à la cannelle 74

FRAISE
Cocotier aux fraises 28
Coupes de melon 8
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges 27
Glace légère pêche fraises 32
Tarte fraises chocolat 62
Tiramisu aux fraises et au kirsh 48

FRAMBOISE
Coupes de melon 8
Crème renversée au thé Earl Grey 56
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges 27
Mousse glacée aux noisettes et coulis de framboises 41

FROMAGE BLANC
Crème renversée au thé Earl Grey 56
Entremets glacé à l'ananas 37
Gâteau léger aux noix 70
Glace au melon et raisins secs 40
Kiwis en chemise 11
Mousse glacée aux noisettes et coulis de framboises 41
Tourte au potiron à la cannelle 74
Vacherin glacé aux fruits rouges 42

FRUITS CONFITS
Polonaise 58
Pommes farcies 13

FRUITS ROUGES (MÉLANGE)
Vacherin glacé aux fruits rouges 42

GÉLATINE (FEUILLES DE)
Entremets glacé à l'ananas 37

GINGEMBRE
Petits gâteaux au muesli 78

GROSEILLE
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges 27

KIWI
Flans à l'anis 47
Kiwis à la mousse de banane 22
Kiwis en chemise 11
Œufs à la neige au coulis de mangue kiwi 51

LAIT
Cappuccino meringué 65
Chocolat glacé 33
Cocotier aux fraises 28
Crème aux macarons 52
Crème renversée au thé Earl Grey 56
Crêpes à l'orange 66
Entremets à la biscotte 53
Gratin de poires 7
Halva indien à la carotte 75
Pancakes 69
Polonaise 58
Pommes farcies 13
Pommes fourrées crème caramel à la bière 15
Sorbet aux abricots 36
Tarte à la cassonade 64
Vacherin glacé aux fruits rouges 42

LEVURE DE BOULANGERIE/CHIMIQUE
Cocotier aux fraises 28
Gâteau léger aux noix 70
Gâteau moëlleux aux pommes et dattes 25
Madeleines légères au citron 80
Pancakes 69
Tarte à la cassonade 64

MACARON
Crème aux macarons 52

MADELEINE
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges 27

MANGUE
Coco mangue 50
Œufs à la neige au coulis de mangue kiwi 51

MARGARINE
Amandine 46
Coco mangue 50
Croque viennois aux pêches 26
Gâteau abricots-pruneaux 14
Gâteau léger aux noix 70
Madeleines légères au citron 80
Petits gâteaux au muesli 78

MARRON
Crumble aux poires et marrons glacés 76

MASCARPONE
Cumulus aux myrtilles 10
Tiramisu aux fraises et au kirsh 48

MELON
Coupes de melon 8

MERINGUE
Crème velours chocolat meringue 55
Entremets glacé à l'ananas 37

MIEL
Crêpes à l'orange 66
Mousse brésilienne 73
Mousse chantilly au miel et sa salade 60

MYRTILLE
Cumulus aux myrtilles 10
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges 27

NOIX DE COCO
Coco mangue 50
Cocotier aux fraises 28
Rochers à la noix de coco 68

NOIX/NOISETTE
Crumble aux poires et marrons glacés 76
Gâteau léger aux noix 70
Mousse glacée aux noisettes et coulis de framboises 41

ŒUF
Amandine
Cappuccino meringué
Chocolat glacé
Coco mangue
Cocotier aux fraises
Crème aux macarons
Crème renversée au thé Earl Grey
Crêpes à l'orange
Crumble aux poires et marrons glacés
Entremets à la biscotte
Flans à l'anis
Gâteau abricots-pruneaux
Gâteau léger aux noix
Gâteau moëlleux aux pommes et dattes
Glace légère pêches fraises
Gratin de poires
Kiwis à la mousse de banane
Kiwis en chemise
Madeleines légères au citron
Mousse brésilienne
Mousse chantilly au miel et sa salade
Mousse légère au chocolat
Œufs à la neige au coulis de mangue kiv
Pancakes
Petits gâteaux au muesli
Polonaise
Pommes farcies
Rochers à la noix de coco
Tarte à la cassonade
Tiramisu aux fraises et au kirsh
Tourte au potiron à la cannelle
Vacherin glacé aux fruits rouges

ORANGE
Cerises au Banyuls
Crêpes à l'orange
Glace au pain d'épice et salade d'orange
Kiwis en chemise
Mousse brésilienne
Mousse chantilly au miel et sa salade
Oranges givrées au grand marnier
Soleil d'hiver
Tourte au potiron à la cannelle

PAIN DIVERS
Croque viennois aux pêches 26
Glace au pain d'épice et salade d'orange 34
Gratin de poires 7
Polonaise 58

PAMPLEMOUSSE
Mousse chantilly au miel et sa salade 60

PASTÈQUE
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges 27

PÂTE À TARTE
Quetsches aux épices 6
Tarte aux fraises chocolat 62
Tatin aux pêches parfumée à l'anis 30

PÊCHE
Croque viennois aux pêches 26
Glace légère pêche fraises 32
Tatin aux pêches parfumée à l'anis 30

PISTACHE
Glace au melon et raisisn secs 40
Halva indien à la carotte 75

POIRE
Amandine 46
Crumble aux poires et marrons glacés 76
Gratin de poires 7

POMME
Crumble léger 71
Gâteau moëlleux aux pommes et dattes 25
Pommes farcies 13
Pommes fourrées crème caramel à la bière 15
Pommes sablées 16
Tarte aux pommes et aux coings 21
Tarte aux pommes très légère 18
Tourte au potiron à la cannelle 74

POTIRON
Tourte au potiron à la cannelle 74

PRUNEAUX
Gâteau abricots-pruneaux 14

QUETSCHE
Quetsches aux épices 6

RAISINS SECS
Crumble aux poires et marrons glacés 76
Glace au melon et raisins secs 40
Halva indien à la carotte 75
Pommes sablées 16
Tourte au potiron à la cannelle 74

SEMOULE
Pommes farcies 13
Quetsches aux épices 6

SORBET/GLACE
Glace au pain d'épice et salade d'orange 34
Soleil d'hiver 44

TAPIOCA
Sorbet aux abricots 36

THÉ
Crème renversée au thé Earl Grey 56

VANILLE
Cocotier aux fraises 28
Crème aux macarons 52
Crumble aux poires et marrons glacés 76
Œufs à la neige au coulis de mangue kiwi 51
Soleil d'hiver 44
Vacherin glacé aux fruits rouges 42

Index par point

	point
Glace légère pêches fraises 32	0
Coupes de melon 8	1/2
Oranges givrées au Grand Marnier . 38	1/2
Entremets glacé à l'ananas 37	1
Œufs à la neige au coulis de mangue et kiwis 51	1
Petits gâteaux au muesli 78	1
Cappuccino meringué 65	1 1/2
Cerises au Banyuls 17	1 1/2
Crème renversée au thé Earl Grey . 56	1 1/2
Crumble léger 71	1 1/2
Kiwis à la mousse de banane 22	1 1/2
Madeleines légères au citron 80	1 1/2
Roses des sables 79	1 1/2
Sorbet aux abricots 36	1 1/2
Tarte aux pommes très légère 18	1 1/2
Crêpes à l'orange 66	2
Kiwis en chemise 11	2
Mousse chantilly au miel et sa salade 60	2
Nem choco-banane 20	2
Pancakes 69	2
Rochers à la noix de coco 68	2
Tarte aux pommes et aux coings . . 21	2
Mousse légère au chocolat 57	2 1/2
Polonaise 58	2 1/2
Soleil d'hiver 44	2 1/2
Entremets à la biscotte 53	3
Glace au melon et raisins secs 40	3
Tourte au potiron à la cannelle . . . 74	3
Vacherin glacé aux fruits rouges . . . 42	3
Croque viennois aux pêches 26	3 1/2
Crumble aux poires et marrons glacés 76	
Flans à l'anis 47	
Gaspacho de pastèque aux fruits rouges 27	
Gratin de poires 7	
Mousse glacée aux noisettes et coulis de framboises 41	
Pommes farcies 13	
Pommes sablées 16	
Tarte à la cassonade 64	
Tiramisu aux fraises et au kirsch . . 48	
Chocolat glacé 33	
Cumulus aux myrtilles 10	
Glace au pain d'épice et salade d'orange 34	
Pommes fourrées crème caramel à la bière 15	
Cocotier aux fraises 28	
Halva indien à la carotte 75	
Quetsches aux épices 6	
Tatin aux pêches parfumée à l'anis 30	
Gâteau abricots pruneaux 14	
Gâteau léger aux noix 70	
Gâteau moelleux aux pommes et dattes 25	
Mousse brésilienne 73	
Coco mangue 50	
Tarte fraises chocolat 62	
Crème aux macarons 52	
Amandine 46	
Crème velours chocolat meringue . . 55	

Les Desserts

Nous remercions Annette Bérard, Marie Claude Beyls, Marie-Noëlle Bigeon, Christine Blanchart, Mireille Boissard, Nathalie Choquet, Brigitte Coiraton, Elisabeth Dora, Martine Lajugie, Odile Lamy, Laurence Moselle, Marie-Armelle Motritch, Sophie Ngo Si Xuyen, Josette Rieul et Suzanne Wajzer pour leur participation à l'élaboration de cet ouvrage.

Vous souhaitez en savoir plus sur l'équilibre alimentaire, ou sur Weight Watchers en réunion, en entretien individuel ou bien par correspondance, téléphonez au 0 803 305 305 (0,98 F/mn) ou composez le 3615 WW sur votre minitel (1,29 F/mn) ou www.weightwatchers.com Pour la Belgique, téléphonez au 070/22 28 75 (tarif max : 7 FB/mn) ou au 02/251 69 84

Weight Watchers International Inc 2000
Tous droits réservés
Weight Watchers est une marque déposée de *Weight Watchers International, Inc.*

Réalisation culinaire : Régis Gré.
Stylisme et photos : Philippe Exbrayat, Clichy.
Réalisation : Dominique Lehault
Impression : Imprimerie Massoz
Shopping : Villeroy et Boch, 21, rue Royale 75008 Paris
Tél : 01 42 65 81 84
et C.C. L'Art de Vivre 78630 Orgeval,
Tél. 01 39 75 40 69

I.S.B.N. : 2-905275-63-4
Dépôt légal : 3e trimestre 2000.

Weight Watchers®

....gros plan sur

Les Desserts

Weight Watchers

9 782905 275639